

لبخندی که خبر از سکنه می دهد

چه در محل کار، چه در باشگاه ورزشی یا همراه دوستان تان باشید، امکان دارد بر صورت تان حالت لبخند عجیبی نقش ببندد و کسی به شما بگوید: چرا لبخندتان متفاوت است؟ غافل از اینکه این «لبخند عجیب» و بی ضرر می تواند ناشی از سکنه مغزی باشد که نباید نادیده گرفته شود و به سرعت برای نجات مغز باید وارد عمل شد. سکنه مغزی یک وضعیت اورژانسی ایجاد می کند و در این وضعیت از نظر زمانی، سریع بودن حیاتی است.

هشدار قرمز با لبخند عجیب و غریب

زمانی که سکنه مغزی بر نواحی مغز که عضلات صورت را کنترل می کنند تأثیر می گذارد، یک طرف صورت ممکن است ضعیف یا افتاده شود و باعث شود لبخند کج یا نامتقارن به نظر برسد. اگر کسی به طور ناگهانی لبخند ناهمواری به همراه ضعف در یک بازو، مشكل در صحبت کردن یا از دست دادن تعادل پیدا کند، باید به عنوان یک اورژانس پزشکی در نظر گرفته شود. درمان سکنه مغزی حساس به زمان است و هر ثانیه مهم است. ترومبولیز داخل وریدی، یعنی تزریق حل کننده لخته، باید ظرف ۴،۵ ساعت تجویز شود. حتی درمان های پیشرفته، مانند ترومبکتومی، می توانند سلول های مغزی را نجات دهند، اما تنها در صورتی که بیمار به موقع به بیمارستان برسد (بعضی موارد تا ۲۴ ساعت).

چرا سکنه مغزی اتفاق می افتد؟

سکنه مغزی خودبه خود اتفاق نمی افتد، بلکه به آرامی ایجاد می شود. عادات روزمره و شرایط سلامتی مدیریت نشده می توانند خطر سکنه مغزی را به مرور زمان و بدون هشدار افزایش دهند. عوامل خطر سکنه مغزی شامل سبک زندگی بی تحرک، فشارخون بالا، موادمخدر، غذاهای چرب، دیابت، بیماری قلبی، الککل، مصرف دخانیات، چاقی و کلسترول بالا است. این خطر تا زمانی که خیلی دیر نشده، نامرئی است. بنابراین قبل از اینکه خطرات شما را کنترل کنند، آنها را کنترل کنید. می توان سکنه مغزی را از روی برخی نشانه ها تشخیص داد.

نشانه های سکنه مغزی

- تعادل: از دست دادن ناگهانی هماهنگی یا سرگیجه
- دید: تاری دید یا دوبینی
- صورت: هنگام لبخندزدن، یک طرف صورت می افتد
- دست ها: وقتی هر دو دست بالا برده می شوند، یک دست به سمت پایین می لغزد
- گفتار: گفتار نامفهوم یا عجیب

اثبات تأثیر بهبود رژیم غذایی پس از ۴۰ سالگی بر طول عمر

یک مطالعه تازه نشان داده است که رژیم غذایی سالم پس از ۴۰ سالگی امید به زندگی را برای مردان و زنان افزایش می دهد. بر این اساس تغییر از یک رژیم غذایی کمتر سالم به یک رژیم غذایی سالم تر در سن ۴۵ سالگی، امید به زندگی را برای مردان ۱۰۹ تا ۳ سال و برای زنان ۱۰۵ تا ۲۰۳ سال افزایش می دهد.



آزمایش با متر ایرانی

برای نخستین بار، مرجع تفسیر آزمایش های پزشکی که قبلا از منابع غربی و خارجی گرفته می شد، بومی شده است

گزارش

استانداردهایی تفسیر می شد که در کشورهای دیگر تدوین شده اند؛ استانداردهایی که لزوماً با ویژگی های ژنتیک، تغذیه ای و جغرافیایی مردم ایران همخوانی ندارند. حالا یک پروژه ملی، پس از بررسی ۲۵ میلیون داده آزمایشگاهی، برای نخستین بار محدوده های مرجع بومی آزمایش های رایج را استخراج کرده است؛ اقدامی که می تواند تشخیص بیماری، تجویز دارو و حتی الگوی درمان را در کشور تغییر دهد.

محدوده طبیعی آزمایش را چه عناصری تعیین می کنند؟

تفاوت های ژنتیک، فرهنگی، تغذیه ای و حتی شرایط جغرافیایی باعث می شود این محدوده ها یکسان نباشند.

۲۵ میلیون

داده آزمایشگاهی جمع آوری شد.

۱۷ آزمایش

پرکاربرد در این پروژه بررسی شد.

پایان یک ابهام

اینکه پزشک روی برگه آزمایش می نویسد عدد «طبیعی» یا «غیرطبیعی»، براساس چه معیاری تعیین می شود؟ دکتر امیرحسین زرنانی، استاد ایمونولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، عضو انجمن علوم آزمایشگاهی و مجری اصلی پروژه ملی تعیین محدوده های مرجع آزمایشگاهی ایران، معتقد است پاسخ چنین سؤال هایی مهم بوده اما اکنون به شکل واضح استخراج شده است. او می گوید: «وقتی نتیجه یک آزمایش طبیعی اعلام می شود، این طبیعی بودن براساس محدوده هایی است که سال ها قبل توسط دانشمندان تعیین شده است. اما طبیعی بودن همیشه به معنای مطابقت با عرف یک جامعه است، نه اینکه هر فردی خارج از آن محدوده الزاماً بیمار باشد. در آزمایشگاه هم همین منطق وجود دارد؛ نتیجه زمانی طبیعی تلقی می شود که در محدوده ای قرار بگیرد که اکثریت افراد هم سن، هم جنس و با شرایط مشابه در آن قرار دارند»

چرا استانداردهای خارجی برای ایرانی ها کافی نیست؟

به گفته این استاد دانشگاه، صدها آزمایش پزشکی تحت تأثیر عواملی مانند سن، جنس، بارداری، شرایط اقلیمی، ارتفاع محل زندگی تا سطح دریا، تغذیه، ژنتیک و سبک زندگی قرار دارند. او توضیح می دهد: «نمی توان انتظار داشت محدوده طبیعی یک آزمایش در اروپا دقیقاً برای ایرانی ها هم صادق باشد.»

چرا روش متداول جواب نمی داد؟

به گفته او، برای تعیین محدوده طبیعی آزمایش ها ۲ روش وجود دارد؛ مستقیم و غیرمستقیم. این ایمونولوژیست درباره روش مستقیم توضیح می دهد: «در این روش حدود ۱۰۰ نفر که از نظر سلامتی شرایط بسیار خاصی دارند انتخاب می شوند و سپس همه آزمایش ها روی آنها انجام می شود. این روش از نظر علمی ارزشمند، اما بسیار پرهزینه است و اجرای آن در کشورهایی با محدودیت اقتصادی دشوار خواهد بود.» به همین دلیل، تیم پژوهشی مسیر دیگری را انتخاب کرد و به گفته زرنانی روش غیرمستقیم استفاده شد؛ یعنی هیچ فیلتری برای انتخاب افراد گذاشته نشد.

۲۵ میلیون داده از سراسر ایران

زرنانی درباره ابعاد این پروژه می گوید: «طی ۲ سال، داده های پیش از همه گیری کرونا را از ۱۶۰ آزمایشگاه خصوصی سراسر کشور جمع آوری کردیم. اطلاعات مربوط به همه قومیت ها و شهرهای مختلف ایران در اختیار ما قرار گرفت.» به گفته او، پس از تحلیل این داده ها و با همکاری دانشگاه مونترال، محدوده های مرجع ۱۱۷ آزمایش پرکاربرد کشور استخراج شد و اکنون می توانیم بگوییم محدوده طبیعی قند خون برای یک مرد جوان ایرانی چقدر است یا همین عدد برای زنان یا گروه های سنی دیگر چه تفاوتی دارد.

کشف تفاوت های مهم با استانداردهای خارجی

یکی از مهم ترین یافته های این مطالعه، تفاوت قابل توجه بسیاری از آزمایش ها با استانداردهای رایج بین المللی بود. زرنانی در این باره هم عنوان می کند: «وقتی نتایج را با کتاب های مرجع و محدوده هایی که تاکنون استفاده می شد مقایسه کردیم، مشخص شد بسیاری از آنها با جمعیت ایرانی تفاوت دارند.» زرنانی معتقد است این تغییر می تواند الگوی مصرف دارو در کشور را نیز اصلاح کند.

پزشک خانواده گامی اساسی برای تحقق عدالت در سلامت است

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تأکید بر اهمیت اجرای برنامه پزشک خانواده، این طرح را گامی بزرگ در مسیر تحقق عدالت در سلامت دانست و گفت: اجرای موفق این برنامه نیازمند فرهنگ سازی و همکاری همه دستگاه ها و بخش های مرتبط است.

چرا محدوده مرجع ایرانیزه شد؟

سال ها یا از محدوده های مرجع کشور های دیگر استفاده می کردیم یا به کتاب های مرجع مراجعه می شد. در هر دو حالت، این اعداد براساس جمعیت کشورهای دیگر استخراج شده بودند و اشکالات خودشان را داشتند. به همین دلیل تصمیم گرفته شد محدوده های مرجع برای جامعه ایرانی به دست بیاید.

گامی به سوی پزشکی فردمحور

این پروژه ملی زیر نظر انجمن علوم آزمایشگاهی با مجوز دانشگاه علوم پزشکی تهران اجرا و با عنوان IRLAR در وزارت بهداشت ثبت شده است. زرنانی در توضیح بیشتر بیان می کند: «نتایج بررسی ها سال گذشته در کنگره انجمن علوم آزمایشگاهی رونمایی شد و برای ابلاغ به آزمایشگاه های سراسر کشور در اختیار وزارت بهداشت قرار می گیرد.» او این اقدام را گامی مهم در مسیر پزشکی دقیق می داند و می گوید: «این روش ما را به پزشکی فردمحور نزدیک تر می کند؛ یعنی از نسخه واحد برای همه فاصله می گیریم و تشخیص ها براساس ویژگی های واقعی جمعیت خودمان انجام خواهد شد.»

دستاوردی که می تواند

روند درمان را تغییر دهد

زرنانی معتقد است مهم ترین دستاورد این پروژه، افزایش اطمینان در تفسیر نتایج آزمایش هاست: «آزمایشگاه ها از این پس با اطمینان بیشتری می توانند نتایج را تفسیر کنند، چون این محدوده های مرجع براساس جمعیت ایرانی و با همان تجهیزات و روش هایی استخراج شده اند که در آزمایشگاه های کشور استفاده می شود.»

همشهری بین

اولین تلویزیون رسانه ای در شبکه نمایش خانگی

#اطلاع_رسانی #آموزش #فیلم_و_سریال